

اثر نقل التعلم لبعض تمارينات لعبة كرة التنس في تطوير دقة مهارة الضرب الساحق للطلاب بالريشة الطائرة

امير قاسم محمد¹ ، أ.م.د مهند نزار كزار²

^{1,2} جامعة المستقبل – كلية التربية البدنية و علوم الرياضة

استلام البحث: 24-03-2024 مراجعة البحث: 11-05-2024 قبول البحث: 16-05-2024

ملخص

هذا البحث يهدف الى تصميم برنامج تدريب يستخدم قدرات بدنية خاصة كي يميز تأثير البرنامج التدريبي في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة الى لاعبي التنس الاحداث الأقل من 12 سنة وتأثير تطوير القدرات البدنية الخاصة على دقة أداء بعض المهارات من بينها لاعبو التنس تحت 12 سنة وهناك اختلافات إحصائية مهمة بين مابعد وما قبل قياس القدرات البدنية الخاصة للاعبي التنس الاحداث الذين هم تحت 12 سنة لصالح ما بعد القياس ودقة أداء بعض المهارات للاعبي التنس الذين هم تحت 12 سنة ولصالح القياس البعدي البحث يتضمن حقل مكاني و زمني و البشري في الدراسات السابقة حسيني إبراهيم الحسيني الصقر (2013م) (6) بتصرف من دراسات معنوية فاعليه تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة في دقة أداء بعض المهارات لاعبي السكواش تميز البحث بأستخدام المنهج التجريبي وكان مناسب لطبيعة البحث وعينة البحث تتكون من 15 لاعب حدث والنتائج الأكثر أهمية كانت البرنامج التدريبي المقترح الذي قاد تطوير قدرات بدنية خاصة تحت الفحص لاعبي السكواش الذين هم تحت 15 سنة بسكان وعينة البحث اختاره عينة الباحث قصدا من لاعبي التنس الاحداث الذين هم تحت 12 سنة في صحيفة الإسلام الاكاديمية في الزقازيق و المسجلة في اتحاد التنس المصري

الكلمات المفتاحية: التعلم – كرة التنس – مهارة الضرب – الريشة الطائرة

Abstract

This research aims to design a training program using special physical abilities in order to identify: The effect of the training program on developing some special physical abilities for tennis juniors under 12 years old and The effect of developing special physical abilities on the accuracy of performing some skills among tennis players under 12 years old. And There are statistically significant differences between the pre- and post-measurement in the specific physical abilities of tennis juniors under 12 years old, in favor of the post-measurement and In the accuracy of the performance of some skills by tennis players under 12 years old and in favor of dimensional measurement The research includes the human, temporal and spatial domain In previous studies, Husseini Ibrahim Al-Husseini Saqr (2013 AD) (6) conducted a study entitled (The effectiveness of developing some special physical abilities on the accuracy of performing some skills for squash players in order to identify The researcher used The experimental approach was appropriate to the nature of the research, and the research sample consisted of 15 juniors, and the most important results were the proposed training program that led to the development of special physical abilities (under investigation junior squash under 15 years. As for the population and the research sample, the researcher chose the research sample intentionally from tennis juniors under (12) years old at the Salam Journal Academy in Zagazig, registered with the Egyptian Tennis Federation

Keywords: learning - tennis ball - hitting skill - badminton

مقدمة

إن التقدم العلمي في تكنولوجيا التعليم والتدريب الرياضي في الدول المتقدمة من بداية إعداد الناشئين الرياضيين وحتى وصولهم إلى المستويات العالية في البطولات العالمية والدورات الأولمبية، لا يأتي بالصدفة بل من خلال التخطيط العلمي السليم والاعتماد على نتائج الباحثين والخبراء والعلماء المتخصصين في مجالات العلوم المختلفة والمرتبطة بميادين التربية البدنية والرياضة.

ومما لاشك فيه أن المستوى الرياضي قد حقق خطوة كبيرة للأمام في القرن الواحد والعشرين، وقد إنعكس ذلك في تحطيم العديد من الأرقام القياسية يوماً بعد يوم والتي كان تحطيمها بعد حلما للعاملين بالمجال الرياضي ويرجع الفضل في هذا التطور الهائل إلى التقدم العلمي الكبير في طرق تدريب وإعداد اللاعبين، وهذا التقدم الذي تم إستناداً إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم سواء في المجال الرياضي أو النفسي أو البيولوجي، وأيضاً يرجع تقدم المستوى الرياضي إلى الإهتمام بعملية التدريب الرياضي الذي يلعب دوراً هاماً في الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية. (٣٢:١٤) ويشير على فهمي البيك وآخرون (٢٠٠٩م) أن التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة وموجهة ذات تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم، إعداداً متعدد الجوانب، بدنياً ومهارياً وفنياً

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام القدرات البدنية الخاصة وذلك للتعرف على:

- تأثير البرنامج التدريبي على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئي التنس تحت ١٢ سنة.
- تأثير تطوير القدرات البدنية الخاصة على دقة أداء بعض المهارات الناشئي التنس تحت ١٢ سنة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس (القبلي - البعدي) في القدرات البدنية الخاصة لناشئي التنس تحت ١٢ سنة ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي - البعدي في دقة أداء بعض المهارات الناشئي التنس تحت ١٢ سنة ولصالح القياس البعدي.
- توجد نسب تحسن في القدرات البدنية الخاصة ودقة أداء بعض المهارات الاساسية لناشئي التنس تحت ١٢ سنة ولصالح القياس البعدي.

- القدرات البدنية الخاصة:

هي استعداد الناشئ لممارسة نشاط رياضي معين، مما يتطلب وجود قدرات خاصة لهذا النشاط تتوافق مع القدرات الموجودة لدى الفرد والتي يتم تميتها ونقلها بواسطة التدريب المناسب لتحقيق التفوق في هذا النشاط الممارس. (٣٨٧ :٢١)

منهجية البحث و إجراءات الميدانية .

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لنوع وطبيعة هذا البحث، من خلال التصميم التجريبي باستخدام القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الواحدة.

مجتمع وعينة البحث

قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي التنس تحت (١٢) سنة بأكاديمية جرائد سلام بالزقازيق المسجلة بالاتحاد المصري للتنس، حيث بلغ قوام العينة الكلية (١٢) ناشئ (العينة الأساسية العينة الاستطلاعية. حيث تنقسم الى العينة الأساسية (٦) ناشئين من المنتظمين في تطبيق البرنامج التدريبي، بالإضافة إلى عينة الدراسات الاستطلاعية وعددهم (٦) ناشئين من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية

- المجالات البشري: طلاب جامعة المستقبل

-المجال الزمني: 2024/3/1-2023/12/1

-المجال المكاني : القاعة المغلقة في جامعة المستقبل كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية

الوسائل والأدوات والاجهزة المستعمله في البحث

الأجهزة والأدوات المستخدمة:

-ملعب مجهز .

-كرات تنس.

-مضارب.

- ميزان طبي معاير لقياس الوزن لأقرب كجم.
- جهاز مقياس الطول رستاميتير Rest meter لقياس الطول الكلي للجسم لأقرب سم.
- ساعة إيقاف Stop Watch لقياس الزمن الأقرب ثانية.
- شريط قياس (متر) لقياس المسافة الأقرب سم.
- كرات طبية - أقماع تدريب - مقاعد سويدية - أطواق.

الوسائل البحثية

إستمارات تسجيل البيانات

قام الباحث بتصميم الإستمارات التالية لتسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث:

- استمارة تسجيل بيانات خاصة بأفراد العينة في متغيرات (ارتفاع الجسم - وزن الجسم - العمر الزمني - العمر التدريبي)
- استمارة تسجيل قياسات الناشئين في الاختبارات البدنية . استمارة فردية لتسجيل قياسات الناشئين في الاختبارات المهارية مرفق (٤)

الأدوات المستعمله في البحث

- ملعب مجهز
- كرات تنس
- مضارب
- شريط قياس (متر) لقياس المسافه الأقرب سم
- كرات طبيه- اقماع تدريب- مقاعد سويديه- اطواق

الاجهزه المستعمله بالبحث

- ميزان طبي معاير لقياس الوزن الأقرب كجم
- ساعة إيقاف Stop Watch لقياس الزمن الأقرب ثانية.
- شريط قياس (متر) لقياس المسافه الأقرب سم
- جهاز مقياس الطول رستاميتير Rest meter لقياس الطول الكلي للجسم لأقرب سم.

الإختبارات المستخدمة في البحث

الأختبارات البدنية:

- التوافق تصويب أو رمى كرات تنس باستخدام المضرب في دوائر مرقمة في أماكن مختلفة من الملعب. (٢٥ : ٢٢٢, ٢٢٣)
- المرونة اختبار ثنى الجذع من الوقوف (١٦ : ٢٨٩)
- سرعة رد الفعل إختبار نيلسون للاستجابة الحركية (٢٠ : ١٨٦)
- التحمل الدورى التنفسي الجرى ٤٠٠ م (١٩ : ١٨١)
- القدرة: رمى كرة طبية وزنها (٢٠٠٠) جرام من فوق الرأس باليدين (١٨ : ٢١٦)
- السرعة الانتقالية: العدو من خط القاعدة إلى الشبكة (٢٠ : ٢٠٩)
- الرشاقة: اختبار بارو الرشاقة (٥٣ : ١٥٢)
- تحمل القوة ميل الجذع امام من الرقود (٢٠ : ١٨٠)
- الدقة تمرير كره تنس على دائرة مرسومه على حائط (٢٠ : ١٨٩) مرفق (١)

الإختبارات المهارية:

- الضربة الأمامية: اختبار قوة ودقة الضربة الامامية. (٣٤)

- الضربة الخلفية اختبار قوة ودقة الضربة الخلفية. (٣٤)
- ضربة الإرسال قوة ودقة ضربات الإرسال (٢٩) (٨٨) مرفق (٢)

البرنامج التدريبي المقترح

إعداد البرنامج التدريبي

قام الباحث بتحليل محتوى البرامج التدريبية للمراجع العلمية العربية والأجنبية والدراسات المرتبطة بالبحث ومقابلة السادة الخبراء في مجال التدريب الرياضي عامة وتدريب لعبة التنس خاصة حيث أمكن للباحث البدء في تصميم البرنامج التدريبي.

الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج التدريبي المقترح الى تصميم برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرات البدنية العامة والخاصة تحت (١٢) سنة ومعرفة تأثيره على تطوير الأداء البدني والمهارى والخططي الناشئ التنس تحت (١٢) سنة.

الأسس العلمية لوضع البرنامج التدريبي

قام الباحث بتحديد أسس ومعايير وضع البرنامج من خلال آراء بعض المراجع المتخصصة في التدريب الرياضي والتي تناولت أسس التدريب والاستعانة بها بما يتفق مع وضع البرنامج التدريبي وتحقيق هدفه مثل طلحة حسام الدين (١٩٩٣م) (٨) محمد حسن علاوي (١٩٩٤م) (١٧)، أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧م) (١) علي فهمي البيك وعماد الدين عباس (٢٠٠٣م) (١٢) عصام عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٥م) (١١) علي فهمي البيك وعماد الدين عباس ومحمد أحمد عبده خليل (٢٠٠٩م) (١٣) مفتي إبراهيم حماد (٢٠١٠م) (٢١) والتي تمثلت في النقاط التالية:

- تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه.
- مراعاة الفروق الفردية والاستجابات الفردية للاعبين (صفات اللاعب الفردية) وذلك بتحديد المستوى.
- تحديد أهم واجبات التدريب وترتيب أسبقيتها وتدرجها.
- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية وخصائص النمو للاعبين.
- الموازنة بين عمومية التدريب وخصوصيته.
- مرونة البرنامج التدريبي للمرحلة السنوية وصلاحيته للتطبيق العملي.
- تناسب درجة الحمل في التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة.
- مراعاة مبدأ التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب وديناميكية الأحمال التدريبية.
- الاهتمام بقواعد الإحماء والتهدئة.
- زيادة الدافعية وتوفير عنصر التشويق في التمرينات المقترحة داخل البرنامج.
- مراعاة عدم الوصول إلى ظاهرة الحمل الزائد أو الإصابة.
- أن تتناسب التمرينات مع طبيعة وهدف البحث.
- مراعاة التدرج في التمرينات المستخدمة من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
- مراعاة أن تتشابه التمرينات المستخدمة مع طبيعة الأداء للمهارات الأساسية في التنس.
- وضع برنامج زمني لتوزيع حمل التدريب، بغرض تنمية القدرات التوافقية وتأثيرها على الاداءات البدنية المهارية والخططية قيد البحث.
- تم تحديد الزمن الكلى للبرنامج التدريبي حيث بلغ ٣٧,٩ ساعة اي ٢٢٧٦ دقيقة.

ملائمة البرنامج لعينة البحث

راعي الباحث أن يكون البرنامج التدريبي مناسباً لعينة البحث حتى يمكن تحقيق الأهداف الموضوعية للبرنامج، فقد راعى مناسبة التمرينات لعينة البحث وكذلك عدد مرات التكرار وفترات الراحة البيئية بالإضافة إلى أسلوب التشويق من اجل تحقيق الأهداف الموضوعية للبرنامج المقترح.

خطوات وضع البرنامج التدريبي

قام الباحث بعمل مسح مرجعي للمراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة في مجال التدريب ولعبة التنس التي تناولت القدرات البدنية والمهارية. وعرضها على الخبراء لتحديد أهم القدرات المهارية والبدنية قام الباحث بعمل استمارة استطلاع رأي المرتبطة بتطوير الأداء في التنس مرفق (٧) . قام الباحث بتحديد الأهمية النسبية لأراء الخبراء للقدرات البدنية الخاصة المؤثرة على تطوير الأداء الناشئ التنس من خلال أراء الخبراء مرفق (١) ، حيث تم قبول العناصر التي بلغت أهميتها النسبية أكثر من (٨٠%) استعان الباحث بالمراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة مثل محمد عيسى احمد الشناوى(٢٠٠١) (١٩) احمد ماهر السيد محمد (٢٠٠٣) (٣) نسرين محمود نبيه (٢٠٠٤) (٢٤) نيفين حسين محمود (٢٠٠٤م) (٢٥)، أحمد سمير على محمود (٢٠١٣م) (٢) وليد عبد المنعم احمد محمد (٢٠١٣م) (٢٧)، راستزك Razek (٢٠٠٢م) (٣٢) ليس كابتن (٢٠٠٧م) (٣١) والتي تناولت وضع البرامج التدريبية لتطوير القدرات التوافقية الخاصة وكذا البرامج التدريبية في لعبة التنس في تحديد عناصر البرنامج التدريبي المقترح كما يلي:

- تحديد الفترة الزمنية للبرنامج وذلك بواقع (٨) أسابيع.
- تحديد عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية بواقع (٣) وحدات تدريبية وهي أيام الأحد والثلاثاء والخميس من كل أسبوع.
- تقسيم الفترة الزمنية للبرنامج إلى مرحلتين
- المرحلة الأولى من البرنامج ومدتها 5 أسابيع وتهدف إلى الأعداد العام.
- المرحلة الثانية من البرنامج ومدتها ثلاثة أسابيع وتهدف إلى الأعداد للمباريات.
- تم تشكيل دورة الحمل الأسبوعية بطريقة (١) (٢) بمعنى أسبوع حمل متوسط يليه أسبوعين حمل مرتفع.
- تم تشكيل دورة الحمل اليومية بطريقة (١) (٢) بمعنى يوم (وحدة تدريبية) حمل متوسط ويومين (وحدتين تدريبيتين) حمل مرتفع.
- قام الباحث بتقسيم أسابيع البرنامج إلى أسبوع متوسط أسبوع عالي أسبوع أقصى حيث تم تقسيم

جدول (3) توزيع الزمني بالنسبة المئوية والدقائق لجوانب البرنامج تدريبي ككل

الاجمالي	الزمن بالدقائق	النسبة المئوية	جوانب الاعداد
2276ق	1365ق	60%	الاعداد البدني
	680ق	30%	الاعداد المهاري
	231ق	10%	الاعداد الخططي

جدول (4) النسبة المئوية والتوزيع الزمني لمحتوي الاعداد خلال اسابيع البرنامج

الاجمالي	الاعداد للمباريات			الاعداد					المرحلة الاسابيع	الاعداد البدني
	8	7	6	5	4	3	2	1		
60%	355	40%	50%	55%	70%	75%	80%	85%	النسبة	
1365ق	112ق	117ق	160ق	159ق	185ق	217ق	211ق	204ق	الزمن	
30%	40%	40%	35%	35%	25%	20%	20%	15%	النسبة	
680ق	130ق	117ق	114ق	103ق	67ق	60ق	53ق	36ق	الزمن	
10%	25%	20%	15%	10%	5%	5%	-	-	النسبة	
231ق	77ق	56ق	45ق	28ق	12ق	13ق	-	-	الزمن	
100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	النسبة	
2276ق	319ق	290ق	319ق	319ق	264	290ق	264ق	240ق	الزمن	

جدول (5) التوزيع النسبي للزمن الاعداد البدني (العام-الخاص)

الاجمالي	الاعداد للمباريات			الاعداد العام بالنسبة المئوية والدقائق					المرحلة الاسابيع	الاعداد البدني العام
	8	7	6	5	4	3	2	1		
60%	35%	40%	50%	55%	70%	75%	80%	85%	النسبة	
1365ق	112ق	117ق	160ق	159ق	185ق	217ق	211ق	204ق	الزمن	
20%	55%	5%	10%	15%	25%	30%	35%	45%	النسبة	
454ق	16ق	14ق	31ق	43ق	65ق	86ق	92ق	107ق	الزمن	
40%	305	35%	40%	40%	45%	45%	455	40%	النسبة	

الاجمالي	الزمن بالدقائق	النسبة المئوية	البدنية المكونات
454ق	113	25%	تحمل دوري تنفسي
	114	25%	السرعة الانتقالية
	91	20%	الرشاقة
	68	15%	المرونة
	68	15%	تحمل قوة

جدول (7) توزيع مكونات الاعداد البدني الخاص بالنسبة المئوية والدقائق

الاجمالي	الزمن بالدقائق	النسبة المئوية	البدنية المكونات
911ق	273	30%	التوافق
	228	25%	الدقة
	288	25%	سرعة رد الفعل
	182	20%	قوة مميزة بالسرعة

جدول (8) توزيع مكونات الاعداد المهاري بالنسبة المئوية والدقائق

الاجمالي	الزمن بالدقائق	النسبة المئوية	المهارية المكونات
680ق	272	40%	الضربة الامامية
	204	30%	الضربة الخلفية
	204	30%	ضربة الارسال

جدول (9) توزيع مكونات الاعداد الخططي بالنسبة المئوية والدقائق

الاجمالي	الزمن بالدقائق	النسبة المئوية	الاعداد الخططي
	231ق	10%	الاعداد الخططي

جدول (10) توزيع الزمني بالنسبة المئوية والدقائق لمكونات الاعداد البدني والمهاري والخططي خلال أسابيع البرنامج

الاسبوع	الاول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	النسبة	الزمن
القدرات البدنيه	107	92	86	65	43	31	14	16	%20	454
تحمل دوري تنفسي	27	23	21	16	11	8	3	4	%25	113
سرعة انتقاله	27	23	22	16	11	8	4	3	%25	114
الرشاقه	21	18	17	13	9	6	3	4	%20	91
المرونه	16	14	13	10	6	4	2	3	%15	68
تحمل قوة	16	14	13	10	6	5	2	2	%15	68
القدرات البدنيه الخاصه	97	119	131	120	116	129	103	96	%40	911
التوافق	29	36	39	36	35	39	30	29	%30	273
الدقه	24	30	33	30	29	32	26	24	%25	228
سرعة رد الفعل	24	30	33	30	29	32	26	24	%25	228
قوة مميزه بالسرعه	20	23	26	24	23	26	21	19	%20	182
الاعداد المهاري	36	53	60	67	103	114	117	130	%30	680
الضربه الاماميه	14	21	24	27	41	46	47	52	%40	272
الضربه الخفيه	11	16	18	20	31	34	35	39	%30	204
ضربه الارسال	11	16	18	20	31	34	35	39	%30	204
الاعداد الخططي	-	-	13	12	28	45	56	77	%10	231
الإجمالي	240	240	290	264	290	319	290	319	%100	2276

أسابيع البرنامج كما يلي.

* تقسيم الأسبوع المتوسط في مرحلة الأعداد الخاص ومرحلة الأعداد للمباريات إلى . حمل عالي - حمل أقصى.

* قام الباحث بتقسيم الأحمال إلى ثلاث درجات حمل متوسط حمل عالي، حمل أقصى.)

تقنين البرنامج التدريبي

- تقنين البرنامج التدريبي.

-تحديد مدة الحمل التدريبي كالأتي:

* الحمل الأقصى من 90% إلى أقل من 100% من أقصى ما يتحملة اللاعب.

*الحمل العالي من 70% إلى أقل من 90% من أقصى ما يتحملة اللاعب.

*الحمل المتوسط من 50% إلى أقل من 70% من أقصى ما يتحملة اللاعب.

قام الباحث بإجراء الحسابات التفصيلية لأزمة أسابيع البرنامج التدريبي المقترح كما هو موضح في جدول (3) وقام الباحث بتوزيع متوسط الزمن النسبي للبرنامج على نواحي الأعداد المختلفة البدنية المهاريّة - الخططية وفقاً لما جاء في المراجع العلمية والمتخصصة والدراسات السابقة وذلك على النحو التالي :

جدول (11) معامل صدق التمايز بين المميّزة و غير المميّزة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ن1- ن2- ن6

الاحتمال Sig (P,value)	الاحصائي الاختبار من مان Z ويتني	متوسط الرتب		المتوسط الحسابي للمجموعة غير المميّزة	المتوسط الحسابي للمجموعة التمييزية	وحدة القياس	المتغيرات قيد البحث	
		المجموعة الغير مميّزة	المجموعة مميّزة					
50,01	2,660	8,00	3,00	9,60	6,60	الثانية	سرعة رد الفعل	القدرات البدنية العامة والخاصة
50,02	2,270	3,40	7,60	3,20	5,04	المتري	القوة المميّزة بالسرعة	
50,03	2,128	3,50	7,50	6,20	8,40	الدرجة	الدقة	
50,01	2,471	3,20	7,80	2,20	4,40	عدد	التوافق	
50,01	2,546	3,10	7,90	19,20	24,00	عدد	تحمل القوة	
50,03	2,193	7,60	3,40	3,85	2,95	دقيقة	التحمل الدور التنفسي	
50,02	2,305	7,70	3,30	4,22	3,91	ثانية	السرعة الانتقالية	
50,01	2,611	8,00	3,00	20,28	14,89	ثانية	الرشاقة	
50,04	2,003	3,60	7,40	6,40	9,60	سم	المرونة	
50,04	2,032	3,80	7,20	1,80	2,60	درجة	قوة ودقة الضربة الامامية	
50,04	2,032	3,80	7,20	1,40	2,20	درجة	قوة ودقة الضربة الخلفية	
50,01	2,627	3,00	8,00	8,40	13,80	درجة	قوة ودقة الارسال	

قام الباحث بحساب زمن الإعداد البدني - القدرات المهارية - الإعداد الخططي كلا حسب نسبته المئوية وذلك من خلال المعادلة التالية:

زمن الإعداد - النسبة المئوية للإعداد * الزمن الكلي للبرنامج، (٣٣): (١٥١) قام الباحث بتوزيع درجات الحمل الأسبوعية واليومية وزمن الوحدات التدريبية وتوزيع الوحدات اليومية وفقاً لنسب محتوى الإعداد خلال مراحل وأسابيع البرنامج التدريبي المقترح.

التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بعدد من الإجراءات للتأكد من مدى مناسبة الاختبارات قيد البحث والتي أسفر عنها ما أشارت إليه المراجع والدراسات العلمية، فقد أجرى الباحث هذه الدراسة الاستطلاعية على عينة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة الأساسية، وهذا يعد أمراً من الأمور الهامة لضمان الدقة في النتائج المستخرجة من قياسات عينة الدراسة الأساسية، وتم إجراء الدراسة من يوم الاحد الموافق 2023/12/2 م إلى يوم الاربعاء الموافق 2023/12/6 م على عينة قوامها (1) ناشئين تحت ١٢ سنة، وكان الهدف منها حساب المعاملات العلمية للاختبارات الصدق - الثبات، ويوضح جدول (١٢، ١١)، المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة قيد البحث.

المعاملات العلمية للاختبارات

إيجاد معامل الصدق

الإيجاد معامل الصدق قام الباحث بتطبيق صدق التمايز على مجموعتين من ناشئ عينة البحث متساويتين في العدد قوام كل منها (1) ناشئين، أحدهما ذات مستوى مرتفع المجموعة المميّزة) وهم ناشئين تحت (١٢) سنة من أكاديمية جرائد سلام بالزقازيق وهم عينة البحث الاستطلاع الذين حصلوا على العديد من البطولات القمية والمجموعة الأخرى (غير المميّزة) وهم ناشئين تحت (١٢) سنة من أكاديمية جرائد سلام ولم تحصل على بطولات قمية.

يتضح من جدول (١١) أن جميع قيم (p.value) المحسوبة تتراوح ما بين (٠،٠٠٤ - ٠،٠٠١) وهي أقل من مستوى المعنوية للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث، أي أن الفرق بين المجموعتين معنوي وفيه دلالة إحصائية، مما يشير إلى قدرة هذه الاختبارات على التمييز بين المستويات أي أنها تعد اختبارات صادقة لقياس الصفات التي وضعت من أجلها.

إيجاد معامل الثبات:

تم إيجاد معامل الثبات عن طريق قيام الباحث بتطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى على عينة قوامها (٦) ناشئين من أفراد العينة الاستطلاعية. قيمة و الجدولية عند مستوى 0005 و درجات حرية ٣ - ٠،٨٧٨. يتضح من الجدول رقم (١٢) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠،٠٠٥) بين قياسات التطبيق الأول والثاني للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث حيث تراوحت قيمة (r) المحسوبة ما بين (٠،٠٠٨٧٩، ٠،٠٩٧٩) ما يدل على ثبات هذه الاختبارات.

التجربة الرئيسية :

القياس القبلي:

قام الباحث بتطبيق القياس القبلي على عينة البحث، حيث تم تطبيق الاختبارات المهارية والبدنية يومي الجمعة 2023/12/8م.

تطبيق البرنامج:

بعد التأكد من تجانس أفراد العينة قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث، وذلك في الفترة من 2023/12/10م وحتى 2024/2/1م أي لمدة (٨ أسابيع) بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً هي القياس البعدي أيام الأحد - الثلاثاء - الخميس من كل أسبوع. مرفق (٦)

القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي لعينة البحث بنفس الشروط والتعليمات والظروف ومواصفات القياسات القبليّة والتتبعية وذلك بعد انتهاء مدة تطبيق البرنامج وذلك يوم الجمعة الموافق 2024/2/2م لتطبيق الاختبارات البدنية والمهارية.

الوسائل الإحصائية:

بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات التي استخدمت في هذا البحث، تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض باستخدام الأسلوب اللابارامترى باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS وتم حساب ما يلي:

- المتوسط الحسابي Mean

- الوسيط Median

- الانحراف المعياري Standard Deviation

- معامل الالتواء Skewness

- اختبار دلالة الفروق (ت) (Paired Samples T Test)

- معامل الارتباط البسيط (بيرسون). Correlation (person)

- نسب التحسن percentage of progress

- اختبار ويلكسون Will Kkson test.

عرض النتائج ومناقشتها:

عرض النتائج:

من خلال أهداف البحث وفروضة والبيانات الخاصة بعينة البحث وتبويبها في جداول ومعالجتها جدول (١٣) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في احصائياً ظهرت نتائج البحث كالتالي:

المتغيرات البدنية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي		متوسط الراتب		احصائي الاختبار (Z) من ولكسون	القيمة الاحتمالية Sig. (p.valu)	الدلالة (0,05)
		القياس القبلي	القياس البعدي	الإشارات السالبة	الإشارات الموجبة			
التحمل الدوري التنفسي	دقيقة	2,66	1,59	3,50	0,00	2,205	0,02	دال
السرعة الانتقالية	ثانية	3,91	2,74	3,50	0,00	2,201	0,03	دال
الرشاقة	ثانية	14,71	11,54	3,50	0,00	2,211	0,03	دال
المرونة	سم	7,33	10,17	0,00	3,50	2,232	0,03	دال
تحمل القوة	عدد	23,50	33,67	0,00	3,50	2,201	0,03	دال
التوافق	عدد	3,67	6,17	0,00	3,50	2,251	0,02	دال
الدقة	درجة	8,50	22,33	0,00	3,50	2,207	0,03	دال
سرعة رد الفعل	ثانية	6,50	4,67	3,50	0,00	2,232	0,03	دال
القوة المتميزة بالسرعة	متر	2,22	6,89	0,00	3,50	2,201	0,03	دال

جدول رقم (13) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية قيد البحث باستخدام اختبار ولكسون ن = 6

يوضح جدول (١٣) نتائج اختبار (ولكسون Wilcoxon) والتي أظهرت وجود فروق ذات دلالة:

إحصائية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس القبلي في المتغيرات البدنية قيد البحث (سرعة رد الفعل المميزة بالسرعة الدقة التوافق تحمل القوة التحمل الدوري التنفسي السرعة الانتقالية، الرشاقة المرونة، حيث كانت القيم الاحتمالية الدالة على التوالي (٠٠٠٢) (٠٠٠٣) وهي أقل من مستوى المعنوية (0,05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية في المتغيرات البدنية قيد البحث بين القياس القبلي والبعدي العينة البحث التجريبية.

المتغيرات البدنية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي		متوسط الراتب		احصائي الاختبار (Z) من ولكسون	القيمة الاحتمالية Sig. (p.valu)	الدلالة (0,05)
		القياس القبلي	القياس البعدي	الإشارات السالبة	الإشارات الموجبة			
قوة ودقة الضربة الامامية	درجة	1,83	4,50	0,00	3,50	2,226	0,03	دال
قوة ودقة الضربة الخلفية	درجة	1,50	3,83	0,00	3,50	2,232	0,03	دال
قوة ودقة الإرسال	درجة	13,50	23,00	0,00	3,50	2,207	0,03	دال

جدول (14) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية قيد البحث باستخدام اختبار ولكسون ن = 6

يوضح جدول (١٤) نتائج اختبار (ولكسون Wilcoxon) والتي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس القبلي في المتغيرات المهارية قيد البحث (قوة ودقة الضربة الامامية، قوة ودقة الضربة الخلفية، قوة ودقة الإرسال)، حيث كانت القيم الاحتمالية الدالة (٠٠٠٣) وهي أقل من مستوى المعنوية (٠٠٠٥)، وهذا يدل على وجود فروق معنوية في المتغيرات المهارية قيد البحث بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية

مناقشة النتائج:

للتحقق من صحة الفرض الأول الذي ينص توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس (القبلي البعدي في القدرات البدنية الخاصة لناشئي التنس تحت ١٢ سنة ولصالح القياس البعدي . يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية في القياسين القبلي - البعدي في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث (التحمل الدوري التنفسي - سرعة انتقالية - رشاقة - المرونة - تحمل القوة - توافق - دقة - سرعة رد الفعل القوة المميزة بالسرعة) ولصالح القياس البعدي. ويوضح جدول (١٣) أيضا وجود فروق دالة إحصائية في متغير التحمل الدوري التنفسي بين القياس القبلي والبعدي ولصالح البعدي. ويعزى الباحث هذه الفروق المعنوية والزمن الاقل الذي استغرقه الناشئ طول فترة البرنامج التدريبي السنوي إلى أن ينتهي بأفضل وقت يستطيع اللاعب التوصل اليه بين القياسين الى التدريبات المستخدمة للتنمية عنصر التحمل الدوري التنفسي والتي راعى الباحث فيها الارتفاع بمعدل الأزمنة لهذه التدريبات خلال فترات البرنامج ككل عن طريق زياده زمن أداء التمرين والتدرج مع الناشئ خلال البرنامج التدريبي في شدة التمرين وتقليل زمن الراحة الى أن تم تنمية المتغير لأفضل حالة يستطيع اللاعب التوصل اليها. ومن هنا استطاع اللاعب أن ينهي جميع المباريات بأفضل حالاته من الفورمة الرياضية.

ويشير ناصر عمر الوصيف (٢٠٠٧م) أن التحمل في المجال الرياضي يعني (الجلد) الدوري التنفسي، وهو بذلك يعتبر عنصرا بنديا هاما بين العناصر البدنية الاساسية كالقوة والسرعة والمرونة والرشاقة. وله ارتباط وثيق بين تلك العناصر وخاصة عنصر القوة والسرعة. وما ينتج عن ذلك عنصري تحمل القوة وتحمل السرعة. (٢٣)

وللتأكد من دلالة الفروق لعنصر السرعة الانتقالية قام الباحث باستخدام اختبار ولكسون لتحديد اتجاه الفروق بين قياسات البحث، ويظهر جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائيا في متغير السرعة الانتقالية بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي في متغير السرعة الانتقالية قيد البحث. ويعزى الباحث ذلك الى البرنامج التدريبي الذي اشتمل على تمارين السرعة الانتقالية وكيفية توزيعها في البرنامج وكان لها أثرها الواضح في نتائج قياسات البحث وهذا بالإضافة الى استخدام التمارين التي ساعدت اللاعب على الانتقال من مكان الى اخر باقصر زمن ممكن، وتعتبر من أهم الصفات البدنية التي يجب أن تطور عند ناشئي التنس، حيث أن السرعة الانتقالية من مكان إلى آخر من العوامل الأكثر أهمية في تحسين مستوى الأداء وخاصة للاعب التنس حيث تساعده على الانتقال من خط القاعدة إلى خط الارسال وايضا الانتقال الى الشبكة للقدرة على اداء الضربات.

وللتأكد من دلالة الفروق لعنصر الرشاقة قام الباحث باستخدام اختبار ولكسون لتحديد اتجاه الفروق بين القياسات، ويظهر جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائيا في متغير الرشاقة بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي قيد البحث. ويعزى الباحث هذه الفروق المعنوية بين القياسين الى التدريبات المستخدمة لتنمية عنصر الرشاقة وذلك باستخدام التمارين التي ساعدت اللاعبين على القدرة على سرعة تغيير أوضاع الجسم المختلفة المناسبة الموقف وشكل الاداء مما يساعد اللاعب على الوصول للوضع الامثل الذي من خلاله يمكن أن يؤدي افضل الضربات مما أدى إلى وجود فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي.

ويشير كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين (١٩٩٧م) إلى أن الرشاقة مكون هام في الانشطة الرياضية كما تسهم بقدر كبير في اكتساب المهارات الحركية واتقانها، كما اتفقا على انه كلما زادت رشاقة اللاعب كلما استطاع زياده سرعه ادائه وأن معظم الحركات الرياضية تحتوى على مكون القدرة والرشاقة فسرعة استجابة اللاعب للمواقف المتغيره تعتمد الى حد كبير على قدرة اللاعب في تغيير وضع جسمه وفقا ويظهر جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائيا في متغير "المرونة بين القياس القبلي والقياس المستجداات الالءاء بسرعة عالية وهو ما يعرف بالرشاقة. (١٦ : ٨٤) التتبعي الأول ولصالح البعدي.

ويعزى الباحث هذه الفروق المعنوية والزمن الذي استغرقه لعنصر المرونة للمحافظة على مرونة اللاعب ومفاصله وعضلاته اثناء التدريبات حتى يقوم بأداء الحركات والمهارات التي تستدعى اطالات في العضلات اثناء المباريات طوال العام وهناك مهارات تستدعى اطاله في مفاصل اللاعب اثناء تأديته للضربة الامامية البعيدة وايضا الضرب الساحق وضربات الارسال لابد من توافر عنصر المرونة حتى يستطيع أداء المهارة بالقدر الكافي.

وتؤكد ايلين وديع فرج (٢٠٠٧م) إن المرونة من القدرات البدنية الهامة في لعبة التنس وفقا للمتغيرات العديدة من العمل العضلي الذي يحدث اثناء اللعب، اذ يحتاج لاجب التنس اطالة جميع عضلات جسمه لكي يهيئها للعمل مثل الجذع والكتفين والذراعين والرسغين والرجلين، وبالتالي تساعده على اكتساب الايقاع الحركي المناسب للضرب (٤ : ١٧٩) وللتأكد من دلالة الفروق قام الباحث باستخدام اختبار ولكسون لتحديد اتجاه الفروق بين القياسين في المتغيرات البدنية، ويظهر جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائيا في متغير تحمل القوة بين القياس القبلي والقياس البعدي الأول ولصالح الأخير. كما تشير النتائج الى فروق داله إحصائيا في متغير تحمل القوة بين القياس التتبعي الثاني والبعدي في المتوسط الحسابي للقياس البعدي مقارنة بالقياس التتبعي الثاني. ويعزى الباحث هذه الفروق المعنوية بين القياسين الى التدريبات المستخدمة لتنمية عنصر تحمل القوة والتي راعي الباحث فيها شدة التمرين وعدد التكرارات والارتفاع بمعدل الأزمنة لهذه التدريبات خلال فترات البرنامج الاخيرة عن طريق زياده زمن اداء التمرين وتنوع تركيز القوة على أجزاء الجسم المختلفة التي تساهم في أداء مهارات التنس وهذا ما أدى الى تكامل صفة تحمل القوة والتي تتمثل في التحمل من خلال زمن أداء التمرين. ويوضح جدول (١٣) أيضا وجود فروق دالة إحصائيا في متغير التوافق بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي قيد البحث.

ويعزى الباحث هذه الفروق المعنوية بين القياسين الى التدريبات المستخدمة لتنمية عنصر التوافق والتي راى الباحث فيها زيادة عمل أكثر من مجموعة عضلية في وقت واحد، حيث استخدام دفع القدمين للارض ومد الركبتين ومساعدة الجذع في نقل الحركة من الطرف السفلى الى الطرف العلوي المتمثل في الذراع الضاربة والكل يسير في سلسلة كيميائية مفتوحة بدايتها الاقدام ونهايتها رسغ اليد المضرب وكل ذلك يتطلبه عنصر التوافق حتى يستطيع اللاعب اداء ضربات التنس بشكل انسيابي متتابع، بالإضافة الى حركة المضرب ومتابعة النظر للكرة ومكان سقوطها، وذلك ايضا يرجع الى التمرينات التي استخدمها الباحث لتنمية عنصر التوافق وذلك باستخدام الادوات الخارجية التي ساعدت على تنمية هذا العنصر .

ويؤكد عبد النبي اسماعيل الجمال (١٩٨٨م) إلى أهمية التوافق العام في التنس حيث يحتاج اللاعب الى التوافق لتحقيق الانسيابية والقدرة على الاداء المهاري في توقيت واحد، ويظهر ذلك واضحا في مختلف الضربات التي تحتاج الى التوافق بين الذراع والعين مثل ضربة الإرسال (١٠ : ٥٤) وللتأكد من دلالة الفروق لعنصر "الدقة قام الباحث باستخدام اختبار ولكسون لتحديد اتجاه الفروق بين القياسين، ويظهر جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائيا في متغير الدقة" بين القياس القبلي والقياس البعدى ولصالح القياس البعدى .

ويعزى الباحث هذه الفروق المعنوية بين القياسين القبلي والبعدى إلى التدريبات المستخدمة لتنمية عنصر الدقة وذلك باستخدام التمرينات التي ساعدت على وضع اللاعب في مواقف تشبه مواقف الاداء والمباريات واستخدم الباحث ايضا تمرينات الدقة باستخدام الدوائر المرقمة والعلامات الموجودة على الحائط لتنمية هذا العنصر مما أدى الى وجود فروق داله احصائيا بين قياسات البحث الاربعه لعنصر الدقة. ويشير أمين الخولي وجمال الدين الشافعي (٢٠٠١م) أن للدقة أهمية كبيرة في لعبة التنس حيث

تعتمد على توجيه الكرات في المكان المناسب عند ملعب المنافس (٥:٢٧) وللتأكد أيضا من دلالة الفروق قام الباحث باستخدام اختبار ولكسون لتحديد اتجاه الفروق بين القياسين في متغير سرعة رد الفعل، ويظهر جدول (١٣) وجود فروق دالة احصائيا في متغير سرعة رد ويعزى الباحث هذه الفروق المعنوية بين القياسات الى التدريبات المستخدمة لتنمية عنصر سرعة رد الفعل بين القياس القبلي والقياس البعدى ولصالح البعدى. الفعل والتي راى الباحث فيها شدة التمرين وعدد التكرارات والارتفاع بمعدل الأزمنة لهذه التدريبات خلال فترات البرنامج إلى أن قام اللاعب بتحقيق افضل نتائج وقل وقت ممكن اثناء تنفيذ التدريبات الموضوعه في البرنامج، ويرجع ذلك ايضا الى التمرينات التي قام الباحث بوضعها في البرنامج لكي تزيد من سرعه اللاعب الحركية التي تساعده للوصول الى الكرة بأقل وقت ممكن وبأقل جهد ايضا وهذه التدريبات ساعدت اللاعبين لتنمية سرعة رد الفعل لديهم وبمجرد ظهور المثير وهو الكرة من اللاعب المنافس يستطيع اللاعب أن يتحرك للكرة على الرغم من السرعة العالية للكرة الملعبه من المنافس بسهولة نتيجة سرعته العالية في رد الفعل وبالتالي لا يجد صعوبه في رد الكرة للمنافس. وتؤكد ايلين وديع فرج (٢٠٠٧م) أن السرعة الحركية للاعب التنس أهمية كبيرة اثناء الضرب فمن خلالها يستطيع اللاعب رد الكرة بسرعة عالية وهي من العوامل التي تؤثر بشكل واضح وفعال في اداء جميع مهارات التنس من حيث الاداء الحركي للضربات الاساسية وكذلك الانتقال من مراحل الدفاع الى مراحل الهجوم، وتعد مطلبها هاما مرتبطا بالاداء المهاري في رياضة التنس وتعرف بأنها قدرة الجسم في انجاز حركة ما في اقل زمن ممكن، وتعتبر ضرورية للانجاز الناجح فى الاداء الحركي للضربات الاساسية، وتعد المكون الأكثر اثاره في هذه اللعبة(40:190) ويظهر جدول (١٣) وجود فروق دالة احصائيا في متغير القوة المميزة بالسرعة بين القياس القبلي والقياس البعدى قيد البحث.

ويعزى الباحث هذه الفروق المعنوية بين القياسين القبلي والبعدى إلى التدريبات المستخدمة لتنمية عنصر القوة المميزة بالسرعة والتي راى الباحث فيها زيادة سرعة أداء الضربات وزيادة عدد التكرارات لهذه التمرينات خلال فترات البرنامج ككل عن طريق زياده زمن اداء التمرين وتنوع تركيز القوة على أجزاء الجسم المختلفة التي تساهم في أداء مهارات التنس وهى ضربات الارسال والضربات الساحقة والضربات الامامية والخلفية وهذا ما أدى الى تكامل صفه القوة المميزة بالسرعة. ويؤكد عبد النبي اسماعيل الجمال (١٩٨٨م) ايضا الى ان القوة المميزة بالسرعة تلعب دورا هاما في تحديد اداء لاعبي التنس خاصة في المهارات التي تتطلب بذل قدرة عالية سواء في التغلب على وزن الجسم والجاذبية الأرضية خلال الوثب عاليا او اثناء الضربات الساحقة والارسال (١٠ : ٥٠)

ويتفق هذا الفرض مع نتائج دراسات كل من محمد عيسى احمد الشناوى (٢٠٠١م) (١٩)، احمد سمير على محمود (٢٠١٣م) (٢) احمد ماهر السيد محمد (٢٠٠٣م) (٣) سلامة حميدة محمود حميدة (٢٠٠٥م) (٧)، حيث اتفقت نتائج دراستهم على أن البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي في تنمية المتغيرات المهارية. للتحقق من صحة الفرض الثاني الذي ينص على توجد فروق دالة احصائيا بين قياسات البحث القبليية - البعدية في القدرات المهارية لدى ناشئ التنس تحت ١٢ سنوات ولصالح القياس البعدى.

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائيا في المتغيرات المهارية (القبلي البعدى) في جميع المتغيرات المهارية قيد البحث الضربة الأمامية الأرضية - الضربة الخلفية الأرضية - ضربة الإرسال)، ولصالح القياس البعدى. وللتأكد من دلالة الفروق قام الباحث باستخدام اختبار ولكسون لتحديد اتجاه الفروق بين قياسات البحث في المتغيرات المهارية، ويظهر جدول (١٤) وجود فروق دالة احصائيا في جميع المتغيرات المهارية بين القياس القبلي والقياس البعدى ولصالح القياس البعدى في جميع المتغيرات قيد البحث. تعتبر القدرات البدنية هي المفتاح النجاح عمليات تعليم وتحسين وتطوير مستوى الاداء المهاري فتوافر القدرات البدنية على نحو صحيح ودقيق يساعد على حسن التفكير وسهولة تعلم المهارات الحركية وتطويرها، وان تطوير مستوى القدرات البدنية يلعب دورا هاما عند اكتساب المهارات الحركية، كما أن درجة إتقان هذه المهارات تعبر عن الاساس المركب للمستوى وتعمل على تطوير مستوى القدرات البدنية. ويرجع الباحث ذلك إلى استخدام مجموعة من التدريبات المتدرجة من السهل للصعب والممارسة والتكرار، وذلك بالإضافة إلى التنافس المستمر بين الناشئين لتقديم الأفضل كل ذلك يتيح للناشئين فرصة الإتقان مما يؤثر إيجابياً في كفاءة الأداء البدني والمهاري واستيعاب القدرات البدنية والاداءات المهارية قيد البحث.

كما يعزى الباحث ذلك التأثير الإيجابي إلى تكرار الأداء من جانب الناشئين والتدريب عليه الإتقان المهارة، هذا بجانب تعود الناشئين على تلقي المعلومات من خلال التدريب مما أدى الى تحسن مستوى أداء القدرات البدنية والاداءات المهارية قيد البحث في القياس البعدى مقارنة بالقياس القبلي، حيث راعي التدرج في شدة وحجم الحمل المستخدم في البرنامج مما اثر على ارتفاع القدرات البدنية، وترجع هذه الفروق في القدره على سرعة الاستجابة بين المهارات لما لها اهمية كبيرة لناشئ التنس في التحرك إلى الاتجاهات المختلفة من الملعب.

كما يشير إلى أن حركات لاعب التنس تعتمد على عدد من العناصر البدنية المختلفة في ايقاعات متغيرة السرعة، وايضا يحتاج لاعب التنس ايضا القدرة على تقدير الوضع وتقدير اداء المهارات الحركية بناء على مكان سقوط الكرة وكذلك الاحساس بالزمن لتقدير الوقت للقدرة على اداء المهارات بأسلوب خططي معين يسمح له بالفوز في المباراة وتنمية القدرات البدنية المستخدمة قيد البحث في سن مبكر تعتبر من العوامل الهامة في تحسين وتطوير أداء اللاعب. ويعزى الباحث هذا التقدم إلى البرنامج التدريبي المقترح والذي اشتملت محتوياته على تدريبات مقننة لتنمية جميع المتغيرات المستخدمة والمنبثقة من متطلبات الأداء المهاري في التنس والمناسبة للمرحلة السنية عينة البحث) بما يمكن الناشئين من التوجيه الهادف لحركاته، حيث انعكس ذلك إلى ارتفاع مستوى الاداءات المهارية (قيد البحث).

مع دراسة محمود عزيز ابراهيم محمد (٢٠١٦م) (٢٠) حسيني ابراهيم (٢٠١٣م) (٦) هانى اسماعيل فتح الله عبد المقصود (٢٠١١م) (٢٦) ممدوح محمد أحمد (٢٠٠٧م) (٢٢)، داريو نوفك وآخرون (٢٠٠٥م) (٣٠). للتحقق من صحة الفرض الثالث والذي ينص على: توجد فروق في نسب التحسن بين قياسات البحث القبليية - البعدية) في المتغيرات البدنية والمهارية لدى عينة البحث ولصالح القياس البعدى. يتضح من جدول (١٣)، (١٤) وجود فروق دالة إحصائيا بين قياسات البحث (القبليية - البعدية) في نسب التحسن للمتغيرات البدنية التحمل الدورى التنفسى - سرعة انتقالية - رشاقة - المرونة - تحمل القوة - توافق - دقة - سرعة رد الفعل - القوة المميزة بالسرعة والمتغيرات المهارية (الضربة الأمامية الأرضية- الضربة الخلفية الأرضية - ضربة الإرسال)

الاستنتاجات والتوصيات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وخصائصها، ووفقاً إلى ما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي، أمكن للباحث التوصل إلى الاستخلاصات التالية:

الاستنتاجات

- تطوير القدرات البدنية قيد البحث أظهر تأثيراً إيجابياً على تطوير الاداء البدني والمهاري والخططي -- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في متغيرات القدرات البدنية قيد البحث.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في مستوى أداء المتغيرات المهارية قيد البحث.
- توجد فروق في نسب التحسن بين قياسات البحث البدنية - المهارية قيد البحث.

التوصيات:

- في ضوء النتائج والاستخلاصات التي تم توصل إليها يوصى الباحث بما يلي:
- توجيه اهتمام الباحثين والمدرّبين لأهمية وضع البرامج التدريبية الخاصة بالناشئين بأسلوب علمي منظم وضرورة الربط بين جميع المهارات الخاصة بالتنس من خلال أداء تدريبات بدنية وحركية مشابهة للأداء المهاري.
 - استخدام الاختبارات التي قام الباحث بانتقائها لتحديد مستوى القدرات البدنية والاداءات المهارية للمرحلة السنوية تحت ١٢ سنة .
 - مراعاة خصائص المراحل السنوية عند العمل مع الناشئين وذلك حتى يمكن التخطيط للارتقاء بمستوياتهم بما يتناسب مع إمكانياتهم البدنية الجسمية الحركية العقلية والاجتماعية.
 - الاسترشاد بالأسس العلمية في بناء وتصميم البرامج التدريبية الخاصة لناشئين التنس.

المصادر

المصادر العربية

- 1- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧م): التدريب الرياضي - الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي القاهرة.
- 2- أحمد سمير على (٢٠١٣م) تأثير برنامج تدريبي للقدرات التوافقية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الاسكواش، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنيا.
- 3- أحمد ماهر انور (٢٠٠٣م) تصميم برنامج تدريبي مقترح لتطوير سرعة أداء التنس، رسالة ماجستير، غير منشورة كلية التربية الرياضية بنين، جامعة بنها.
- 4- إيلين وديع فرج (٢٠٠٧م): التنس تعليم - تدريب - تقييم - تحكيم، ط٢، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 5- أمين انور الخولي وجمال الدين الشافعي (٢٠٠١م): التنس التاريخ - المهارات - الخطط - قواعد اللعب، دار الفكر العربي القاهرة.
- 6- حسيني ابراهيم الحسيني صقر (٢٠١٣م): فاعلية تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة على دقة أداء بعض المهارات للاعبين الاسكواش، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- 7- سلامة حميدة محمود (٢٠٠٥م): تنمية الأداء البدني كدالة للأداء المهاري للاعبين التنس، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- 8- طلحة حسام الدين (١٩٩٣م): الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي القاهرة.
- 9- عبد الله إبراهيم أحمد (٢٠٠٨م) تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء بعض المهارات المندمجة الهجومية لدى ناشئى كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- 10- عبد النبي إسماعيل الجمال (١٩٨٨م) الموسوعة العربية للتنس المبتدئين - المتقدمين الجزء الأول، مطابع الأهرام التجارية، القاهرة.
- 11- عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م): التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٢ - علي فهمي البيك وعماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٣م): المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية تخطيط وتصميم البرامج والأحمال التدريبية نظريات وتطبيقات)، منشأة المعارف الإسكندرية.
- ١٣ - علي فهمي البيك وعماد الدين عباس ومحمد أحمد عبده (٢٠٠٩م): سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات الجزء الثالث منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٤ - علي محمد جلال (٢٠٠٥م): الدقة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٥ - عماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٧م): التخطيط والأسس العملية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب نظريات وتطبيقات"، الطبعة الثانية، منشأة المعارف، الإسكندرية.

- 16- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين (١٩٩٧م) اللياقة البدنية ومكوناتها، الاسس النظرية والاعداد البدني وطرق القياس، ط دار الفكر العربي القاهرة.
- 17- محمد حسن علاوي (١٩٩٤م): علم التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات"، دار المعارف، القاهرة.
- 18- محمد حسن علاوي (٢٠٠٢م) علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي القاهرة.
- 19 -محمد عيسى أحمد الشناوي (٢٠٠١م) تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة والمورفولوجية على دقة أداء بعض المهارات الاساسية للناشئين في التنس، رسالة دكتوراة غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين بورسعيد، جامعة قناة السويس.
- 20- محمود عزيز إبراهيم محمد (٢٠١٦م) تأثير تنمية القدرات التوافقية على تطوير الاداء الناشئ التنس، رسالة دكتوراة كلية التربية الرياضية بنين جامعة الزقازيق.
- 21- مفتي ابراهيم حماد (٢٠١٠م) المرجع الشامل في التدريب الرياضي - التطبيقات العملية"، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- 22- ممدوح محمد أحمد أبو المجد (٢٠٠٧م) تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين الناشئ التنس، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٢٣ -ناصر عمر الوصيف (٢٠٠٧م): تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية الخاصة برياضة الجمباز على مستوى الاداء المهاري، المؤتمر العلمي الدولي الثاني في الفترة من ٢١: ٢٢ مارس المجلد الثاني، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٢٤- نسرین محمود نبیه (٢٠٠٤م): أثر تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة لرفع مستوى الأداء الفني على عارضة التوازن الناشات الجمباز تحت 8 سنوات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- 25- نيفين حسين محمود (٢٠٠٤م) تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات الحركية لدى لاعبات رياضة الجودو، رساله دكتوراة غير منشورة كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.
- ٢٦- هاني إسماعيل فتح الله (٢٠١١م) تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية الخاصة الناشئ التنس، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين أبي قير ، جامعة الإسكندرية
- 27- وليد عبد المنعم أحمد (٢٠١٣م) تنمية بعض القدرات التوافقية وتأثيرها على اكتساب بعض المهارات الأساسية للمبتدئين في الريشة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين جامعة الإسكندرية.

المصادر الأجنبية

- 28- Autoriõigus Meeli Saar (2008): "The relationships between anthropometry, physical activity and motor ability in 17-10 year olds" Degree of Doctor of Philosophy in Exercise and Sport Sciences, Institute of Sport Pedagogy and Coaching Science, University of Tartu
- 29- Charles appiewhait (1993): Tennis the skills of the game, LTA.
- 30- Dario Novak, Others (2005): "Progrssion of Morphological, Motor and Functional Characteristics of An Elite Tennis Player From Age 13 To of Zagreb. 16" Sport-diagnostic centre of the Faculty of Kinesiology, University
- 31- Less ketene W.H. (2007): Timing of tennis stroke effect of Age, Skill, Level, Gender, Stimulus rollo city, and attention
- 32- Raczek, J. (2002): Entwicklungs-Veränderungen. Der motorischen Leistungsfähigkeit der Schuljugend in drei Jahrzehnten (1995-1965). Tendenzen, Ursachen und Konsequenzen. In: Sportwissenschaft (32)
- 33- Tina Hoskins (2003): The tennis drills book, human kinetics.